

Lunes

6



13 Crema de Zanahoria ECO.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Arroz Integral
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Garbanzos Estofados con Verduras.
Palometa con Tomate.
Ensalada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Crema de Verduras ECO.
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

7

Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

14 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

28 Fideuá de Verduras ECO.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

8

Lentejas Con Arroz Integral.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

22 Guisantes Salteados con Huevo
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

29 Coliflor en Tempura
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

9

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana.
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Judías Verdes Rehogadas.
Albóndigas de Pollo en Salsa.
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

23 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Pintas Estofadas.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Garbanzos Estofados con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Espaguetis al Ajillo
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Yogur
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.